



## 10 PUNTOS PRINCIPALES DEL TAI-CHI

(Por Yang Cheng-fu)

- 1. La energía de lo alto de la cabeza debe ser ligera y sensible.**  
Llevar la cabeza derecha para que el espíritu (shen) pueda alcanzar lo más alto.
- 2. Hundir el pecho y elevar la espalda.**  
Retirar ligeramente el pecho para que el chi se adhiera a la columna.
- 3. Relajar la cintura.**  
La cintura gobierna el cuerpo y da potencia a los pies.
- 4. Distinguir entre lleno y vacío.**  
Cuando el peso está en una pierna está llena y se vacía cuando pasa a la otra.
- 5. Hundir los hombros y doblar los codos.**  
Relajar y colgar los hombros y al mismo tiempo relajar y bajar los codos.
- 6. Usar la mente y no utilizar la fuerza.**  
Nuestros meridianos deben estar abiertos para que el chi fluya sin obstáculos y llegar a la verdadera energía interna “solo de la máxima suavidad viene la máxima dureza”.
- 7. La unidad de lo superior y lo inferior del cuerpo.**  
Debe haber una sincronización de los pies, la cintura y las manos.
- 8. La unidad de lo interno y lo externo.**  
El espíritu dirige y el cuerpo le sigue.
- 9. Continuidad sin interrupción.**  
Todo movimiento es completo y continuo, circular e interminable.
- 10. Buscar la quietud dentro del movimiento.**  
Usar la quietud para oponerse al movimiento. Incluso cuando estamos en movimiento permaneceremos tranquilos.

*una asociación democrática, aconfesional, no competitiva, no sexista y altruista*